



# Moj Glimmer Dnevnik

*Nježan podsjetnik o primjećivanju malih trenutaka sigurnosti i radosti*

## Današnji Glimmeri

*Zapiši barem 3 glimmera koji si danas uočila/o*

1.

2.

3.

## Kako sam ih osjetila/o u svome tijelu

*Opiši senzacije: smirujuće, ugodno, lagano, opušteno itd*

## Jedan trigger koji sam osjetila/o danas

## Jedan glimmer kojeg mogu upotrijebiti za balans

## Bilješka zahvalnosti

*Barem jedna stvar na kojoj sam zahvalna/an sada...*

